

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Tomando la salud en nuestras manos

**P**rimero hay que recordar que internamente, 90% de la constitución de la glándula mamaria está formada de tejido graso. Dentro del mismo, se ubica la glándula en sí, donde se producirá la leche materna.

Las mamas tienen un sistema de defensa propio, como todos los órganos del cuerpo. Este sistema incluye un conjunto de vasos linfáticos que se reúnen en las estructuras que conocemos como ganglios y que se ubican generalmente en la axila del mismo lado de cada mama y además del lado contrario hacia la zona central del pecho.

Con el paso del tiempo, las mamas empiezan a perder densidad y firmeza y el efecto de la gravedad, además de las variaciones de volumen, especialmente por embarazos y lactancias, provocan que el flujo interno de la glándula se dificulte y que la piel y los ligamentos de sujeción interna del pecho cedan y caigan, por lo que es importante el tono y la fuerza que pueden aportar prácticas como la del yoga.

Pero además del ejercicio físico, la mala alimentación y malos hábitos pueden abrirle la puerta a alteraciones en las células del cuerpo y en específico en el tejido mamario.

### CAMBIANDO MALOS HÁBITOS

De acuerdo con el experto en nutrición y salud, Joseph Mercola, la vitamina D influye en prácticamente cada célula de su cuerpo y es uno de los combatientes del cáncer más poderosos:

“La Vitamina D es capaz de entrar a las

**Continuando con el tema de la prevención del cáncer de mama, esta semana hablaremos de algunas recomendaciones para mantener la salud de estas glándulas pectorales**

células de cáncer y causar la apoptosis o muerte celular. Lo ideal es tener un nivel de vitamina D en la sangre de más de 50ng/ml, pero los niveles de 70-100ng/ml reducirán radicalmente su riesgo de contraer cáncer. De acuerdo con Carole Baggerly, fundadora de GrassrootsHealth, hasta un 90 por ciento del cáncer de mama normal podría estar relacionado con la deficiencia de vitamina D”.

El doctor Mercola también recomienda alcalinizar el ph del cuerpo y erradicar el azúcar de la dieta, cosa que no es tan fácil siendo que muchos productos como las galletas o el pan de caja la contienen. Lo cierto es que desde hace 80 años se sabe que el azúcar alimenta al cáncer:

“Los tumores malignos tienden a usar un proceso en el que las células cancerígenas utilizan la glucosa como combustible, el cual genera ácido láctico como subproducto. La gran cantidad de ácido láctico producido en esta fer-

mentación de la glucosa, realizada por las células cancerígenas, se transporta después al hígado. Esta conversión de glucosa en ácido láctico genera un ph más bajo y ácido”.

Una recomendación más es mantener un peso saludable. Es importante perder el exceso de grasa corporal porque ésta produce estrógenos, que pueden alimentar el cáncer de mama.

Además, es fundamental asegurarse de optimizar la flora intestinal con lo que se reduce la inflamación crónica y se fortalece la respuesta inmune. Se dice que 80 por ciento de las enfermedades provienen de una mala salud intestinal: “Las investigaciones han demostrado que los microbios intestinales que se especializan en la fermentación de la fibra soluble juegan un papel importante en la prevención de los trastornos inflamatorios, ya que ayudan a calibrar el sistema y previenen la condición del intestino permeable, en el cual las toxinas pueden migrar del intestino hacia el torrente sanguíneo”.

Añadir alimentos fermentados como el pulque a la alimentación diaria es una forma sencilla de prevenir el cáncer y acelerar la recuperación. También se puede utilizar un suplemento de probióticos de alta calidad.

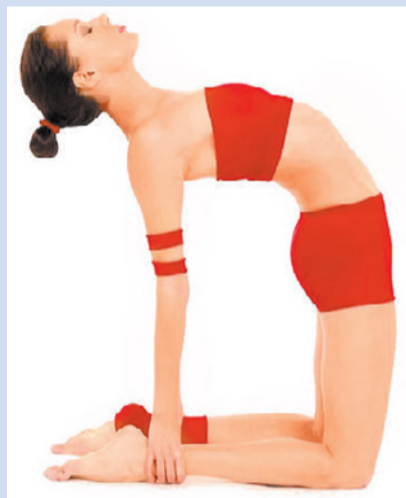
Finalmente, el estrés, del que ya hemos hablado ampliamente en esta columna, es una de las causas principales que originan ambientes favorables para el desarrollo de las enfermedades. **LA**

(Con información de medicarteoncologia.com y mercola.com)

### TRES ASANAS PARA LA SALUD DEL PECHO



**Parivrtta Janu Sirsasana o Postura del Sauce en Torsión.** Por encima de las costillas se encuentran la axila y sus ganglios que movilizan la linfa y con ello los desechos del cuerpo. Esta asana abre y facilita el flujo en los conductos con lo que el trabajo de purificación se eficiente.



**Ustrasana o Postura del Camello.** Fortalece la espalda, abre pecho y tórax, y levanta el busto.



**Trikonasana o Postura del Triángulo.** Se relaja, expande y abre el pecho. Se da un estiramiento lateral a la columna de ambos lados y se estiran los músculos de la zona. Se calma la mente, con un aumento del control de las emociones.